

Consejos para empezar a practicar yoga en casa para principiantes



La correcta práctica del yoga suele dar muchos beneficios a tu salud mental y física. Si estás iniciando esta actividad, presta atención a estos consejos:

Busca un centro que te resulte cómodo y agradable: Si tu clase de yoga es a una hora de viaje o no entiendes a tu profesor: es un esfuerzo en vano.

Toma clases para principiantes: Estas clases son básicas para aprender la filosofía y la [práctica del yoga](#).

Ten paciencia: Tienes todo el tiempo del mundo para aprender yoga. No exijas a tu cuerpo más de lo que está preparado a resistir. Pensar o contrario, suele generar lesiones.

No compitas con los demás o contigo mismo: El yoga busca el conocimiento de nosotros mismos, así que no hay espacio para competencias. Ésta interferirá tu capacidad de estar completamente presente en la práctica.

No olvides: el yoga no produce dolor. El yoga tiene como objetivo integrar la respiración, el cuerpo y la mente. No te esfuerces en adoptar posturas complicadas. A medida que te sientas cómodo en la práctica, podrás empezar a explorar la resistencia.

Consulta con tu médico: Si bien el yoga es una práctica muy beneficiosa y aconsejada para todas las personas, lo cierto es que a veces puede incidir negativamente en ciertos tratamientos, o bien de hecho perjudicar a personas

enfermas o con problemas óseo-musculares.

Algunas asanas no te sentarán bien, y por ello es bueno pedir asesoramiento. La correcta práctica del yoga suele dar muchos beneficios a tu salud mental y física.

Yoga posturas afectar los órganos internos y la digestión. Siempre la práctica del yoga con el estómago vacío, dejando alrededor de 2-3 horas después de una comida. Es posible, que una práctica temprano en la mañana es la más ideal.

Siempre la práctica del yoga descalzo para evitar resbalones. Practicar descalzo no sólo aumenta la seguridad y la fluidez orgánica de las posturas, sino que también fomenta una base de puesta a tierra para su práctica de yoga y es maravillosamente energizante y relajante para todo el sistema nervioso.

Evite las posturas invertidas durante la menstruación. Sin embargo, muchas mujeres encuentran gran alivio de las molestias menstruales y la tensión con estiramientos de yoga suave y ejercicios de respiración.

En el yoga, la respiración está vinculada con el movimiento. Recuerde inhalar por la nariz y exhala por la nariz a través de su práctica a menos que se indique lo contrario.

Para más consejos

Visita: consejosparahaceryoga.com